

Vitamina B2

Definición	<p><i>La Vitamina B2, también conocida como Riboflavina es importante para el crecimiento, desarrollo y funcionamiento de las células de organismo.</i></p> <p><i>La riboflavina es una sustancia cristalina amarilla. Es mucho menos soluble en agua y más resistente al calor que la tiamina. La vitamina es sensible a la luz solar; por ejemplo, si la leche se deja expuesta puede perder cantidades considerables de riboflavina. La riboflavina actúa como coenzima comprometida en la oxidación tisular. Se mide en miligramos.</i></p>
Denominación común	<p><i>Riboflavina</i></p>
Beneficios / Función	<ul style="list-style-type: none">• <i>La riboflavina ayuda a convertir los alimentos que consumimos en la energía que necesitamos.</i>• <i>Contribuye al metabolismo energético normal.</i>• <i>Contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso</i>• <i>Contribuye al mantenimiento de las mucosas en condiciones normales.</i>• <i>Contribuye al mantenimiento de los glóbulos rojos en condiciones normales.</i>• <i>Contribuye al mantenimiento de la piel en condiciones normales.</i>• <i>Contribuye al mantenimiento de la visión en condiciones normales.</i>• <i>Contribuye al metabolismo normal del hierro.</i>• <i>Contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo.</i>• <i>Ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.</i>
Nivel máximo permitido en Suplementos Alimenticios en México	<p><i>18 mg</i></p>
¿En dónde se encuentra?	<p><i>Las fuentes más ricas de riboflavina son la leche y sus productos no grasos. Las hortalizas verdes, la carne (sobre todo el hígado) el pescado y los huevos contienen cantidades útiles. Sin embargo, las principales fuentes en la mayoría de las dietas asiáticas, africanas y latinoamericanas, que no contienen muchos de los productos que se mencionaron antes, son por lo general granos, cereales y semillas. Como sucede con la</i></p>

ANAISA

Asociación Nacional de la Industria de Suplementos Alimenticios

	<p><i>tiamina, la cantidad de riboflavina se reduce mucho con la molienda. Los alimentos ricos en almidón, como yuca, plátanos, ñame y patatas son fuentes pobres.</i></p> <p><i>Adicionalmente, lo puedes encontrar en suplementos alimenticios que contienen entre sus ingredientes al complejo B.</i></p>
Precauciones	<p><i>En los seres humanos, la carencia de riboflavina se llama arriboflavinosis. Se puede caracterizar por grietas dolorosas en los labios (queilosis) y en las esquinas de la boca (estomatitis angular). Las manifestaciones clínicas se describen en el Capítulo 22. La arriboflavinosis es común en muchos países pero no es un peligro para la vida.</i></p>
Referencias bibliográficas	<ol style="list-style-type: none">1. Rivlin RS. Riboflavin. In: Coates PM, Betz JM, Blackman MR, et al., eds. <i>Encyclopedia of Dietary Supplements</i>. 2nd ed. London and New York: Informa Healthcare; 2010:691-9.2. Said HM, Ross AC. Riboflavin. In: Ross AC, Caballero B, Cousins RJ, Tucker KL, Ziegler TR, eds. <i>Modern Nutrition in Health and Disease</i>. 11th ed. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins; 2014:325-30.3. Institute of Medicine. Food and Nutrition Board. <i>Dietary Reference Intakes: Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Folate, Vitamin B12, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline</i>. Washington, DC: National Academy Press; 1998.4. McCormick DB. Riboflavin. In: Erdman JW, Macdonald IA, Zeisel SH, eds. <i>Present Knowledge in Nutrition</i>. 10th ed. Washington, DC: Wiley-Blackwell; 2012:280-92.5. Gaylord AM, Warthesen JJ, Smith DE. Influence of milk fat, milk solids, and light intensity on the light stability of vitamin A and riboflavin in lowfat milk. <i>J Dairy Sci</i> 1986;69:2779-84. [PubMed abstract].6. http://www.fao.org/docrep/006/W0073S/w0073s0f.htm7. Reglamento(UE) No 432/2012 de la Comisión, de 16 de mayo de 2012, por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños; Reglamento (UE) No 536/2013 de la Comisión, de 11 de junio de 2013, que modifica el Reglamento (UE) n o 432/2012, por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños.8. Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.